

Täienduskoolituse õppekava kirjeldus

Täienduskoolituse õppekava nr 5/2018

Õppekava nimetus:	Teadliku Muutuse Kunst Õpetajatele I-II.
Õppekavarühm:	0031 Isikuareng (vastavalt ISCED-F 2013 õppekavarühmade klassifikatsioonile).
Õpingute alustamise tingimused:	Õppe alustamise tingimused puuduvad.
Sihtrühm:	Õpetajad.
Õppe kogumaht, sh auditoorse, praktilise ja iseseisva töö osakaal:	Õppe kogumaht 20 akadeemilist tundi, sh 16 auditoorse ja praktilise töö ning 4 iseseisva praktilise töö tundi.
Eesmärk:	Koolituse eesmärk on õppida vajalikke teadmisi enda sisemaailma ülesehitusest ja toimimisprintsiipidest ning iseseisvalt juhtida üleskerkivaid emotsioone, arendada suhtlemisvalmidust ja oskusi käitumiseks ning toimetulekuks tavapärastes kodu-, töö- ja õppimissituatsioonides, samuti konfliktsituatsioonides.
Õpiväljundid:	Koolitusprotsessi tulemusena oskavad õppijad: <ul style="list-style-type: none"> • juhtida oma tähelepanu ja hoida seda valitud teemal; • paremini kasutada oma keskendumisvõimet; • märgata emotsioone ja nende mõju igapäevaelule ning käitumisele; • automaatselt üleskerkivaid ning elu häirivaid emotsioone juhtida; • ära tunda kahjulikke mõttemustreid ja neid kõrvale jätta; • efektiivselt kasutada sisemisi ressursse.
Õppe sisu:	Teadliku Muutuse Kunstis uuritakse inimese sisemaailma üldisi seaduspärasusi. Selle baasil on välja töötatud lihtsalt edasiantavad ning kasutatavad sisemaailma korrastamise ja muutmise harjutused. Konkreetse õppekava käigus käsitletakse inimese viit erinevat tasandit, kirjeldades loogiliselt inimese sisemaailma ehitust, suhteid, sõltuvusi, mõjusid ja potentsiaale. See annab osalejale võimaluse saada teada, miks on emotsioonidel meie elus nii juhtiv roll ning milliseid tagajärgi see endaga kaasa toob. Kursusel omandatud <i>Mindfulness</i> ile sarnaste harjutuste abil saab kõrvale jätta nii hetkel aktiivsed kui ka minevikus kogetud emotsioonid. Teadvustamisvõime rakendamisega seotud praktikad aitavad tulemuslikumalt keskenduda, selgemini eristada ning olla päriselt kohal.

Õppekeskkonna kirjeldus:	Klassiruum või seminariruum, võimalusel ka saal. Õppijate arv ühes grupis on soovitatavalt kuni 40, erandkorras rohkem.
Õppematerjalide loend:	Käsiraamatuks kujundatud õppematerjal.
Lõpetamise tingimused ja väljastatavad dokumendid:	Õppija kasutab õpitud oskusi koolituse jooksul, õppijale väljastatakse tunnistus.
Koolituse läbiviija kvalifikatsioon, õpi- või töökogemuse kirjeldus:	Koolitusi läbi viivad õpetajad on magistrikraadiga pedagoogikas ja on praktiseerinud Teadliku Muutuse Kunsti kursustel omandatud teadmisi ja oskusi vähemalt 3 aastat ning omavad praktilise õpetamise kogemust vähemalt 120 ak tundi, omavad vastavat sertifikaati või tunnistust.